

Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil *Throw In* Dalam Permainan Sepakbola Di SSB Pandau Jaya

Andika Syaputra, Rezki

Universitas Islam Riau

Email: rezki@edu.uir.ac.id, syaputraandika973@gmail.com

Abstrak

lengan terhadap hasil throw in dalam permainan sepakbola di SSB Pandau Jaya. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi pada penelitian ini adalah pemain sepakbola di SSB Pandau Jaya yang berjumlah 12 orang, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kekuatan otot lengan dengan tes push up dan tes lemparan throw in. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil throw in dalam permainan sepakbola di SSB Pandau Jaya dengan nilai r hitung = 0,777 dan nilai r tabel 0,576.

Kata kunci: *kekuatan otot lengan, hasil throw in sepakbola*

Abstract

The aim of this research was to determine the relationship between arm muscle strength and throw-in results in football games at SSB Pandau Jaya. This type of research is correlation. The population in this study was football players at SSB Pandau Jaya, totaling 12 people. The sampling technique used was total sampling so that the sample in this study was 12 people. The research instrument used was an arm muscle strength test with a push up test and a throw in throw test. The data analysis technique used is the correlation value test. Based on the research results, it can be concluded that based on the results of the research and discussion, the following conclusions can be drawn: There is a relationship between arm muscle strength and throw-in results in football games at SSB Pandau Jaya with a calculated r value = 0.777 and an r table value of 0.576.

Keywords: *arm muscle strength, football throw-in results*

Pendahuluan

Olahraga merupakan kebutuhan setiap manusia dalam upaya untuk menjaga kesehatan tubuh, dimana dengan berolahraga maka kemampuan seseorang dalam setiap aktifitas akan menjadi bagus, tidak mudah lelah, dan dapat menjalani keseharian tanpa merasakan kelelahan yang berarti, dan masih dapat melakukan tugas lainnya.

(Gazali, 2016) Olahraga merupakan perluasan dari bermain, oleh karena itu, olahraga berlandaskan pada bermain dan nilai inti dalam kegiatan itu. Pada dasarnya setiap orang melakukan olahraga untuk meningkatkan kemampuan fungsi tubuhnya yang dilakukan dengan teratur dan terencana, namun tujuan dari melakukan olahraga bergantung pada individu yang melakukannya. Olahraga mempunyai sifat dan tujuannya masing-masing, dalam olahraga prestasi terdapat beberapa aspek pendukung yang harus dimiliki setiap pemain agar berprestasi dengan baik, aspek pendukung tersebut di antaranya: kemampuan teknik, kondisi fisik, taktik dan strategi, serta aspek mental dan psikologis (Utomo & Indarto, 2021).

Pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam (Sistem Keolahragaan Nasional, 2005) nomor 3 pasal 21 ayat 3 yang berbunyi : "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi". Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan salah satu hakekat pembangunan olahraga nasional, kegiatan pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan sumber daya manusia yang utamanya ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian termasuk sifat-sifat disiplin, sportivitas dan etos kerja yang tinggi (Harahap, 2016).

Berdasarkan bunyi undang-undang di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembinaan dalam kegiatan olahraga dapat dilakukan dengan beberapa tahapan, dimulai dari pengenalan cabang olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Dari semua tahapan tersebut dapat dilakukan agar pembinaan dalam pengembangan kegiatan olahraga dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, dimana setiap regunya terdiri atas 11 orang pemain yang salah satunya menjadi penjaga gawang. Hampir seluruh permainan sepakbola dilakukan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badannya dengan aturan tertentu. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan/kebobolan. Regu yang lebih banyak memasukkan bola atau membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan tersebut. Semua cabang olahraga membutuhkan kemampuan penguasaan

teknik, taktik, strategi, mental, serta sarana dan prasarana penunjang dalam latihan maupun permainan. Keberhasilan seseorang dalam berolahraga dipengaruhi oleh dua faktor antara lain adalah faktor internal dan eksternal. Sebagaimana Rezki et al (2019) berpendapat bahwa faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri perenang itu sendiri, seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Sedangkan faktor eksternal meliputi kualitas pelatih atau guru, sarana dan prasarana yang ada, serta kondisi lingkungan tempat berlangsungnya proses belajar dan mengajar.

Pemain sepakbola wajib menguasai teknik dasar sepakbola seperti *dribbling*, *passing*, *mengontrol*, *heading*, *throw-in* dan *shooting*. Peneliti memilih teknik *throw-in* untuk di bahas pada penelitian ini, karena *throw-in* dapat menjadi senjata yang ampuh dalam rencana serangan sebuah tim. Lemparan kedalam biasanya lebih mudah dikontrol daripada tendangan dan memungkinkan pemain yang menerima bola untuk mengambil dan mempertahankan kontrol bola. Oleh karena itu, seorang pemain penyerang dapat diuntungkan saat melempar kedalam digunakan untuk memulai upaya mencetak gol. Penggunaan lemparan kedalam (*throw-in*) yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrolbola dan mencetak bola ke gawang selama pertandingan. Salah satu kunci keberhasilan dalam melakukan lemparan kedalam (*throw-in*) adalah kekuatan otot lengan. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan tersebut dilakukan. Arah dan kecepatan penerima bola akan menentukan bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya.

Pada penelitian ini, dalam usaha melakukan keterampilan *throw-in*, terdapat unsur kondisi fisik yang dianggap memiliki pengaruh terhadap hasil *throw-in* yakni kekuatan otot lengan. Jika diamati sekilas, banyak anggapan bahwa gerakan melempar hanya dilakukan oleh otot lengan saja, namun menurut peneliti anggapan itu salah, karena untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan lemparan kedalam diperlukan gerakan yang berkesinambungan antara otot yang satu dengan yang lain. Kekuatan otot lengan memungkinkan seorang pemain dapat melakukan lemparan kedalam dengan kuat dan cepat, dalam melakukan lemparan kedalam, aspek tersebut merupakan suatu daya gerak yang penting dalam menunjang pelaksanaan lemparan kedalam sehingga menghasilkan unjuk kerja yang optimal. Oleh karena itu kekuatan otot lengan harus dilatih sedemikian rupa agar kemampuannya dapat ditingkatkan.

Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan pada pemain SSB Pandau Jaya mengenai kualitas kemampuan teknik dasar pemain saat melakukan teknik dasar *throw-in*. Masih ada beberapa pemain dari SSB Pandau Jaya yang kualitas kemampuan *throw-in* mereka tidak mengarah cepat atau lamban kepada teman yang diumpankan. Hal ini disebabkan antara lain karena kondisi fisik para pemain yang tidak prima khususnya pada kekuatan otot lengan masih

lemah sehingga lemparan *throw in* tidak meluncur dengan cepat, kemudian masih ada beberapa pemain yang kurang disiplin dalam mengikuti kegiatan latihan dan para pemain sering menganggap teknik dasar *throw-in* tidak penting

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi pada penelitian ini adalah pemain sepakbola di SSB Pandau Jaya yang berjumlah 12 orang, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 12 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kekuatan otot lengan dengan tes push up dan tes lemparan *throw in*. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji nilai korelasi..

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data yang diambil melalui tes variabel X kekuatan otot lengan yaitu dengan tes *push up*, dan tes variabel Y dengan tes *throw in* sepakbola. Data yang didapat kemudian di hitung menggunakan uji hipotesis yaitu: Terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *throw in* sepakbola pada pemain SSB Pandau Jaya. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi atau hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *throw in* sepakbola pada pemain SSB Pandau Jaya didapat nilai $r_{hitung} = 0.777 > r_{tabel} = 0.576$.

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, bahwa dengan memiliki kekuatan otot lengan yang baik akan mempengaruhi keterampilan *throw-in* pemain SSB Pandau Jaya. Untuk menguji kebenaran Hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian yakni dengan menggunakan rumus korelasi untuk menghitung tingkat hubungan dari kedua variabel maka diperoleh dengan hasil $r_{hitung} = 0,777$. Berikut ini merupakan tabel analisa data tes kekuatan otot lengan serta tes *throw-in* permainan sepakbola yang telah dilakukan pada pemain SSB Pandau Jaya.

Tabel 3. Hasil Analisa Data Tes Kekuatan Otot Lengan dan Hasil *Throw-In* Permainan Sepakbola Pemain SSB Pandau Jaya

Rhitung	rtabel	Kategori Hubungan	Kesimpulan
X – Y	n = 12		
0.777	0,576	Kuat	Terdapat Hubungan yang signifikan

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa korelasi dari X (kekuatan otot lengan) Y (keterampilan *throw in*) dengan nilai r_{hitung} sebesar 0,777 lebih besar dari nilai r_{tabel} sebesar 0,576, maka dapat dipahami bahwa hipotesis di terima yaitu : Terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil *throw in* dalam permainan sepakbola di SSB Pandau Jaya.

Berdasarkan hasil uji hipotesis di atas, dapat diketahui bahwa kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh seseorang pemain bola akan mempengaruhi

keterampilannya dalam melemparkan bola dengan teknik *throw in*, semakin baik kekuatan otot lengan seseorang maka lemparan *throw in* nya akan semakin jauh dan tepat ke arah kawan yang dituju. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa saat bola dilemparkan dengan teknik *throw in*, kekuatan otot lengan memiliki nilai hubungan yang kuat. Nilai tersebut menandakan bahwa lemparan *throw in* seorang pemain bola bergantung dengan tingkat kekuatan otot lengan yang dimilikinya.

Dari uraian analisa data yang telah dipaparkan diatas, maka dapat dilihat bahwa dengan memiliki kekuatan otot lengan yang baik, maka kemampuan *throw in* pemain menjadi lebih baik dan pada gilirannya dapat menunjang keterampilan teknik *throw in* sepakbola itu sendiri, dengan memiliki kekuatan otot lengan yang maksimal, maka dengan keadaan tersebut pada akhirnya akan meningkatkan kemampuan *throw in* pemain SSB Pandau Jaya. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, yang diantaranya adalah kekuatan otot togok, koordinasi mata-tangan serta kelenturan tubuh.

Dengan menggunakan kekuatan otot lengan yang bersumber dari kekuatan otot adalah tenaga atau gaya dan ketegangan yang dapat dihasilkan oleh otot yang berada di lengan atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal sehingga sewaktu melemparkan bola dengan teknik *throw in* maka bola dapat melambung jauh sesuai dengan jarak yang diinginkan.

Sewaktu melakukan penelitian ini, tentunya peneliti memiliki hambatan dan kendala seperti faktor cuaca yang tidak mendukung sewaktu hendak melakukan penelitian sehingga penelitian di undur ke hari yang lain, kemudian tidak lengkapnya jumlah sampel pada hari yang di jadwalkan juga mengakibatkan di undurnya waktu penelitian pada minggu berikutnya, namun kendala-kendala tersebut dapat diselesaikan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hamdika (2015:25) Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa *power* otot lengan (X1) memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*) (Y), dimana hasil pengujian diperoleh nilai $r = 0,73$. Dengan demikian *power* otot lengan memberi sumbangan sebesar 53,29 % ($0,732 \times 100\%$) terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*). Ini menunjukkan bahwa 53,29 % variasi skor yang terjadi terhadap kemampuan melempar bola (*throw in*) dapat dijelaskan oleh status *power* otot lengan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil *throw in* dalam permainan sepakbola di SSB Pandau Jaya dengan nilai r hitung = 0,777 dan nilai r tabel 0,576.

BIBLIOGRAFI

- Adam. (2018). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Yogyakarta. Deepublish Publisher.
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 8–18. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Arsil, & Adnan, A. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang. Wineka Media.
- Bafirman. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok. PT Raja Grafindo Persada.
- Batty, C. E. (2014). *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung. Pionir Jaya.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Jurnal Sifa Pendidikan*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.22437/csp.v1i1.703>
- Daharis, & Ramadani, A. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kelenturan Terhadap Hasil Belajar Praktek Gerakan Ratslag Senam Mahasiswa Penjaskesrek Uir T.A. 2013/2014. *Jurnal Sport Area*, 1(1), 11–17. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(1\).376](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(1).376)
- Dikdik, J. S. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Dupri. (2016). Hubungan Explosive Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata- Tangan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli Kuansing Kabupaten Kuantan Singingi. *Journal Sport Area*, 1(2), 23–30. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(2\).385](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(2).385)
- Emral. (2017). *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok. Kencana.
- Erfan, M. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric (Pullover Toss) Terhadap Hasil (Throw In) Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Prokes*, 3(2), 110–118. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.2968>
- Farhanto, G., Candra, A. T., & Santoso, D. A. (2021). Pengaruh Sudut Lemparan Terhadap Jarak Lemparan (Throw In) Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 304–311. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4897364>
- Gazali, N. (2016). Pengaruh Metode Kooperatif dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 56–62. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.373>
- Hamdika, D., Zulfikar, & Marlina, Y. (2015). Kontribusi antara Power Otot Lengan dan Kelenturan Togok terhadap Kemampuan Melempar Bola (*Throw-in*) pada Klub Sepakbola Persas Sabang Tahun 2011. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 21–27. <https://doi.org/10.19566/jim.v1i2.33251>
- Handayani, W., & Sari, M. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bolavoli Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Langgam. *JOI Jurnal Olahraga Indragiri*, 10(1), 29–43. <https://doi.org/10.61672/joi.v6i2.2573>
- Harahap, T. P. (2016). Pengembangan Sumber Daya Manusia Keolahragaan (Survei Manajemen Sumber Daya Manusia Keolahragaan Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2012). *Journal Sport Area*, 1(1), 79–85. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(1\).381](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(1).381)
- Harsono. (2015). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.

- Hasyim. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Makassar. Universitas negeri Makassar.
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlet PPLP Provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 70–78. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).595](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).595)
- Hidayat, A., Pratama, R., & Makorohim, M. F. (2020). Complex Training: Efektifitas Latihan Dalam Meningkatkan Power Otot Pada Atlet Bola Voli Remaja. *Journal Sport Area*, 5(2), 146–154. [https://doi.org/10.25299/sportarea..vol\(\).5012](https://doi.org/10.25299/sportarea..vol().5012)
- Ismaryati. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press.
- Jatra, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif dan Fartlek Terhadap Kemampuan Dayatahan Kecepatan Wasit Sepakbola Kota Padang. *Journal Sport Area*, 2(1), 79–87. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).594](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).594)
- Kurniawan, & Tsaqif, M. (2021). *Sport Massage Pijat Olahraga. Tulungagung*. Bandung. Akademia Pustaka.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta.
- Mahardika, I. ., Wahjoedi, H., & Suratmin. (2020). Pengaruh Metode Latihan Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Throw in Sepakbola. *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(2), 1–11. <https://doi.org/10.23887/jpdi.v4i2.3381>
- Matjan, B. N. (2009). Komponen-Komponen Latihan Dan Faktor-Faktor Pendukung Kualitas Peak Performance Atlet. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 63–70. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v1i1.16264>
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Keplatihan Dasar*. Bandung. Alfabeta. Nugraha, C. A. (2016). *Mahir Sepakbola*. Bandung. Nuansa Cendekia.
- Prakasa, R. E. P. (2023). Pengaruh Latihan Kelenturan Tubuh Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Peningkatan (Throwin) Lemparan Kedalam Pada Sepakbola Putra Freedom Fc. *Seminar Nasional Ke Indonesiaan VIII, 1930–1934*. <https://doi.org/10.6524/sniviii.v8i1.23556>
- Prasetya, T. D. (2013). Analisis Teknik Lemparan Ke Dalam Dengan Awalan Untuk Menghasilkan Lemparan Tepat Sasaran Pada Pemain Sepakbola (Studi pada pemain sepakbola Fatahillah 354 Surabaya). *Kesehatan Olahraga*, 1(1), 1–7.
- Rezki, Jatra, R., & SM, N. R. (2019). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Mahasiswa Mata Kuliah Renang. *Jurnal Sport Area*, 4(1), 258–265. <https://doi.org/10.25299/sportarea>.
- Rihatno, T., & Tobing, S. R. A. L. (2019). Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Pada Cabang Olahraga Softball. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.01>
- Rismoko, A., Waluyo, M., & Sutardji. (2013). Sumbangan Hiperekstensi Togok, Kekuatan Otot Perut, Dan Leher Terhadap Kemampuan Heading. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 7–12. <https://doi.org/10.15294/jssf.v2i3.3853>
- Rozikin, A., & Hidayah, T. (2015). Hubungan Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Eolgol Dollyo-Chagi Pada Olahraga

- Taekwondo. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1), 32–36.
<https://doi.org/10.15294/jssf.v4i1.6271>
- Santoso, B. E., & Jatra, R. (2021). Hubungan Kekuatan Otot dengan Kemampuan Heading Pada Pemain Patriot Muda FC. *JIPES Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(2), 37–44.
<https://doi.org/10.52188/ijpess.v1i2.197>
- Sin, T. H. (2020). *Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih*. Jakarta. Ikatan Konselor Indonesia (IKI).
- Sulistiyono, & Primasoni. (2018). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta. UNY Press.
- Susanti, R., Sidik, D. Z., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2021). Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Komponen Fisik: A Systematic Review. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(2), 156–171.
<https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2>
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. Padang. Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Sistem Keolahragaan Nasional, (2005).
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing Dalam Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Wirasmita, R. (2014). *Ilmu Urai Olahraga II*. Bandung. Alfabeta.
- Zalmi. (2017). Pengembangan Model Pembelajaran Teknik Throw In Melalui Modifikasi Permainan Hand Ball Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 10 Padang Tahun Pelajaran 2016/2017. *Open Journal System UNES Journal Of Education*, 1(3), 259–269. <https://doi.org/10.44512/joe.v1i3.462251>

Copyright holder:

Andika Syaputra (2024)

First publication right:

Catha : Journal of Creative and Innovative Research